# TRYGGUR ÍTRÓTTUR

Politikkur fyri vernd av børnum og ungum

**Fótbóltssamband Føroya**

2026

# Innihaldsyvirlit


*1. ENDAMÁL VIÐ POLITIKKINUM ........ 3*

*2. UM POLITIKKIN ........ 3*

*3. ÁBYRGDARØKI ........ 3*
- a. Ábyrgd hjá Fótbóltssambandi Føroya ........ 3
- b. Ábyrgd hjá limafeløgunum ........ 4

*4. LÝSING AV TRYGD OG VÁÐA ........ 4*
- a. Orðagreining ........ 4
- b. Skaði og ágangur ........ 5
- c. Viðbreknar støður í fótbóltsumhvørvinum ........ 6

*5. SKIPAN AV TILBÚGVING ........ 7*
- a. Trygd- og trivnaðarpersónur ........ 7
- b. Tryggur ítróttur ein fyrisitingarligur partur í FSF ........ 7
- c. Trygg setan ........ 7
- d. Útbúgving og førleikamenning ........ 8
- e. Talgilt samskifti ........ 8
- f. Børn og dátuvernd ........ 8

*6. FRÁBOÐAN OG HANDFARAN AV TILBURÐUM ........ 8*
- a. Fráboðan ........ 9
- b. Hvønn skalt tú venda tær til? ........ 9
- c. Handfaring av fráboðanum ........ 9
- **c.** Samstarv við aktørar ........ 10

*7. ENDURSKOÐAN OG EFTIRMETING ........ 10*
- a. Endurskoðan ........ 10
- b. Menning við tryggum ítrótti ........ 10

*8. SAMBAND OG FYLGISKJØL ........ 10*
- a. Samband ........ 10
- b. Fylgiskjøl – mannagongdir og kunnandi tilfar ........ 11

# 1. ENDAMÁL VIÐ POLITIKKINUM

Fótbóltssamband Føroya (FSF) arbeiðir fyri at tryggja eitt trygt og virðiligt umhvørvi fyri øll, sum luttaka í fótbólti – bæði børn, ung og vaksin. Vit vilja skapa karmar, har øll kenna seg vælkomnin og hava møguleika fyri at mennast – bæði persónliga og ítróttaliga.

Hesin politikkur er serliga ætlaður at verja tey undir 18 ár (børn og ung), óansæð um tey eru leikarar, dómarar, venjarar, hjálparfólk ella annað. Samstundis leggur FSF dent á, at alt virksemi skal vera trygt, uttan ágang og misnýtslu, eisini millum vaksin.

Øll, sum eru partur av FSF, hava skyldu at virða hesar leiðreglur og siga frá, um tey hava illgruna um ella uppliva ágang, misnýtslu ella ótryggar støður.

Við hesum politikki tryggjar FSF:

- At børn og ung hava rætt til eitt trygt og virðiligt fótbóltsumhvørvi
- At øll, sum luttaka í fótbólti verða vard móti ágangi og misnýtslu
- At mannagongdir eru fyri, hvuussu vit handfara áheitanir ella illgruna
- At vit kunna um og undirvísa í tryggum ítrótti

---

# 2. UM POLITIKKIN

Politikkurin er orðaður soleiðis, at limafeløgini kunnu taka útgangsstøði í hesum, tá tey gera sín egna politikk, leiðreglur og mannagongdir fyri tryggan ítrótt.

Hetta er ein **null-tolsemis politikkur** og merkir í stuttum at:

- Ongin atburður, ið kann elva til skaða ella ágang verður góðtikin
- Einki undantak er – eisini smá brot verða tikin í fullum álvara
- Øll hava skyldu at siga frá, eisini um tey eru í iva
- Øll fráboðan um illgruna ella brot skal takast upp stundisliga og handfarast sambært mannagongdunum
- Trygdin hjá tí útsetta hevur altíð hægstu raðfesting
- Brot kunnu fáa álvarsligar avleiðingar

Politikkurin er skipaður í fimm pørtum. Partarnir lýsa, hvat tryggur ítróttur er og hvørji ítøkilig átøk skulu til, fyri at fremja tryggan ítrótt og handfara støðuna, um ein tilburður tekur seg upp.

---

# 3. ÁBYRGDARØKI

## a. Ábyrgd hjá Fótbóltssambandi Føroya

Hesin politikkur er galdandi fyri alt virksemið hjá FSF og øllum, sum virka fyri ella umboða FSF – bæði starvsfólk, hjálparfólk, venjarar, sjálvboðin, dómarar og leikarar. FSF hevur ábyrgd

av at ganga á odda, menna eitt trygt og virðiligt fótbóltsumhvørvi og veita limafeløgunum stuðul og amboð til at fremja tryggan ítrótt.

Ábyrgdaruppgávurnar hjá FSF eru:

- At gera og samtykkja ein politikk og leiðreglur fyri tryggan ítrótt í FSF, sum feløg kunnu tillaga til egið brúk
- At gera og veita undirvísingartilfar og onnur amboð
- At veita limafeløgunum undirvísing, ráðgeving og stuðul
- At fylgja tilgongdini í feløgunum við arbeiðinum við tryggum ítrótti
- At umsita netverk fyri trygdar- og trivnaðarpersónar (TTP) hjá limafeløgunum

Harumframt hevur FSF eina serliga ábyrgd á barna- og ungdómsøkinum í fótbólti, av tí at vit:

- Hava ábyrgd av ungdómslandsliðunum
- Útbúgva barna- og ungdómsvenjarar (UEFA C og B venjaraskeið og Play Makers-venjaraskeið)
- Skipa fyri barna- og ungdómsfótbóltskappingum
- Fyriskipa fótbóltsskúlar fyri børn, skúlaleikir o.l.
- Fyriskipa ymisk tiltøk fyri børn og ung

### b. Ábyrgd hjá limafeløgunum

Limafeløgini hava sjálvstøðuga ábyrgd av at gera sín egna politikk, leiðreglur og mannagongdir fyri tryggan ítrótt í samband við alt virksemið hjá felagnum. FSF veitir vegleiðing og hjálp. Limafeløgini skulu:

- Tilnevna ein trygdar- og trivnaðarpersón (TTP) - helst tveir, ein pr. kyn
- Seta í verk tiltøk og átøk, sum virka fyri tryggum ítrótti t.d. leiðreglur og mannagongdir fyri, hvussu viðbreknar støður skulu handfarast
- Taka ímóti og handfara fráboðanir um ótryggan ítrótt
- Tryggja, at øll í felagnum kenna sína ábyrgd og leiðreglur fyri tryggan ítrótt
- Regluliga eftirmeta støðuna í felagnum í mun til tryggan ítrótt

---

## 4. LÝSING AV TRYGD OG VÁÐA

Umráðandi er við einari felagsfatan av, hvat arbeiðið við tryggum ítrótti inniber. Hesin parturin lýsir, hvat *tryggur ítróttur* er, umframt at hugtøkini *skaði, ágangur* og serligar *viðbreknar støður* í fótbólti eisini verða lýst.

### a. Orðagreining

#### Tryggur ítróttur

Tryggur ítróttur (á enskum *safeguarding*) merkir, at øll, sum varða av ítróttinum hava ábyrgd av at tryggja trivnað og verju móti skaða, ágangi, mismuni og umsorganarsviki. Hetta fevnir um venjarar, starvsfólk, foreldur, leikarar, hjálparfólk og onnur, ið eru partur av umhvørvinum.

Í FSF er tryggur ítróttur serliga knýttur at verju av børnum og ungum, tí tað er ein meira viðbrekin bólkur, men fevnir eisini um vaksin.

**Barn**: Politikkurin fylgir Barnarættindasáttmálanum hjá ST, har eitt barn er at fata sum eitt og hvørt menniskja undir 18 ár.

**Tilburður**: Einhvør tilburður, sum ávirkar trygdina og trivnaðin hjá barninum. Ein tilburður kann eisini vera eitt tekin, sum elvir til illgruna um skaða ella ágang.

**Illgruni:** Tekin, sum vekja *ábendingar* um, at eitt barn ikki hevur tað gott, óansæð um tað er heima, í skúlanum ella til fótbólt.

**Átak/Avleiðing:** Eitt átak, sum sambandið ella felagið setur í verk, sum ein avleiðing fyri brot á politikkin ella óhóskandi atburð. Átakið kann vera ein samrøða, ein fyribils steðgur ella endin á einari uppgávu.

## b. Skaði og ágangur

Einhvør ágangur elvir altíð til eitt slag av skaða. Tó er neyðugt at skilja millum *skaða* og *ágang*, tí ymisk átøk og mannagongdir skulu setast í verk, tá ið ymisku støðurnar skulu fyribyrgjast ella handfarast.

### Skaði: Avleiðing av ótryggum ella óskipaðum umhvørvi

**Skaði:** Ein skaði hevur eina neiliga ella keðiliga ávirkan á trivnaðin hjá barninum, og kemur ofta frá einum ótryggum ella óskipaðum strukturi ella umhvørvi, men kann eisini standast av vantandi stuðul frá vaksnum. Sløg av skaða eru:

- **Kropsligur skaði**: Kropsligir skaðar, sum avleiðing av óhappi, ovvenjing ella vantandi eftirliti (tá ið tað ikki snýr seg um tilætlaðan harðskap).
- **Sálarligur skaði**: Álvarsligur sálarligur ótryggleiki og langtíðar sálarligur trupulleiki (t.d. angist, tunglyndi og ótti), sum kann koma av ov stórum trýsti, eyðmýking ella ovbyrjing.
- **Kensluligur skaði**: Neilig ávirkan á kensluliga trivnaðin og sjálvsmyndina hjá barninum, (kann t.d. elva til lágt sjálvsálit, skomm, skuld ella einsemi) orsakað av útihýsing, negativari viðgerð ella vantandi stuðul frá vaksnum.

**Átøk/Avleiðing**: Tilburðir, sum verða flokkaðir sum skaði, krevja fyrst og fremst, at man arbeiðir fyribyrgjandi og fylgir upp í mun til skaðan, sum er hendur. Revsing ella fráboðan til løgregluna er ikki neyðugt.

### Ágangur: Álvarslig, tilætlað gerð

**Ágangur:** Ágangur er álvarsamar og tilætlaðar gerðir ella misrøkt, sum ávirka heilsuna, menningina og virðing fyri barninum. Sløg av ágangi eru:

- **Kropsligur ágangur:** Tilætlaðar harðskapsgerðir, so sum at sláa, skumpa ella fasthalda
- **Sálarligur ágangur:** Gerðir, sum fáa álvarsligan sálarligan ella kensluligan skaða fyri sálarheilsuna og trivnaðin. Hetta fevnir um:
    - Hóttanir, háðan, kontrollerandi atferð

- Happing: Endurtakandi negativar gerðir, sum skaða sjálvsvirðið (t.d. útihýsing, niðrandi viðmerkingar).
- Diskriminatión og hatursgerðir: Rasisma, homofobi, sexisma og annar mismunur tengdur at kyni, kynsligum samleika ella -orientering, etniskum uppruna, trúgv ella førleika.
- Kúgan: Siðvenjur, bólkatrýst og annað – við ella uttan samtykki - sum setur trivnaðin í vanda

- **Kynsligur ágangur:** Allar kynsligar gerðir mótvegis einum barni, har í millum *grooming*, misnýtsla ella framleiðing av ella spjaðing av kynsligum myndum.
- **Vanrøkt:** Álvarslig vanrøkt, har barnið ikki fær tann mest grundleggjandi umsorgan, so sum mat, svøvn, reinføri og verju.
- **Misnýtslu av áliti:** Tá ein venjari ella vaksin, sum børn og ung hava álit á, brúkar sína støðu til fyrimun fyri seg sjálva/n, t.d. til at taka stig til ella hava kynsligt samband við ein undir 18 ár.

**Átøk/Avleiðing**: Tilburðir, sum verða flokkaðir sum *ágangur*, krevja bráðfangisátøk fyri at steðga og kanna tilburðin. Fráboðan til sosialu mynduleikarnar ella løgregluna kann vera neyðugt.

## c. Viðbreknar støður í fótbóltsumhvørvinum

Í tí fyribyrgjandi arbeiðinum við tryggum ítrótti, er neyðugt at hava í huga, at ávísar støður eru meira viðbreknar enn aðrar í fótbóltsumhvørvinum. Hetta skal takast við í váðametingini, so átøkini, ið verða sett í verk í venjingar- og dystarumhvørvinum, eru tey røttu. Viðbreknar støður eru:

- **Fysiskir skaðar:** Ovbyrjing, skaðar ella møði, serliga í samband við skeiva ella ov harða venjing og vantandi hvíld.
- **Avriks- og elituumhvørvi:** Ov stórt trýst og einsháttað fokus á avrik kann skaða barnið sálarliga, kensluliga og kropsliga.
- **Heilsurøkt og viðgerð**: Nærkontakt og samvera í einarúmi t.d. í samband við fysioterapi ella massagu.
- **Skiftirúm:** Støður, har privatlív og nærvera kunnu gera umhvørvið serliga viðbrekið.
- **Ferðing og legur:** Nýggj og ókend umvhørvi, har børn og ung skulu gista aðrastaðni enn heima.
- **Talgilda umhvørvið:** Samskifti umvegis sosialar miðlar, sum kann elva til grooming, eyðmýking ella óhóskandi og óprofessionell sambond
- **Bólkatrýst og – dynamikkur:** Siðvenjur og atburður, sum kunnu upplivast sum happing, útihýsing ella niðran.
- **Tøtt sambond:** Tætt samband milum barn og vaksin, har valdsmunur og ógreið mørk kunnu elva til viðbreknar støður.

### Serligar viðbreknar støður fyri ungar venjarar og dómarar

Umframt omanfyri nevndu støðurnar eru ungir venjarir og dómarar meira útsett fyri viðbreknum støðum. Ofta hava tey avmarkaðar royndir, og kunnu mangla stuðul í truplum støðum. Tey eru meira útsett fyri at bróta reglugerðir, verða útsett fyri hóttanum, trýsti og valdsójavnvág, og hava tí tørv á eyka stuðli, greiðum reglum og einum tryggum netverki av vaksnum at venda sær til.

## 5. SKIPAN AV TILBÚGVING

Hesin parturin lýsir skipanirnar og mannagongdirnar, ið eru settar í verk fyri at fyribyrgja skaðar og ágang. Samstundis at tryggja, at øll starvsfólk eru før fyri at røkja sína uppgávu.

### a. Trygd- og trivnaðarpersónur

FSF og limafeløgini eiga at útnevna ein trygdar- og trivnaðarpersón (TTP). Uppgávan hjá TTP er fyrst og fremst at veita vegleiðing og stuðul í dagliga arbeiðinum við at fremja og skapa eitt trygt fótbóltsumhvørvi. TTP hevur ikki ábyrgd av at taka støðu til, um ágangur er hendur ella ikki, men at taka ímóti áheitanum og at handfara støður sambært mannagongdum.

**Uppgávur hjá TTP eru:**

- Orða, seta í verk og dagføra leiðreglur og mannagongdir fyri tryggan ítrótt fyri børn og ung.
- Tryggja, at alt virksemið hjá FSF tekur atlit fyri leiðreglunum.
- Tryggja, at øll, ið eru partur av FSF, kenna til felagsábyrgd og handfaring av leiðreglum.
- Vera kontaktpersónur og harumframt veita kunning og ráðgeving um tryggan ítrótt til starvsfólk, venjarar, foreldur og onnur
- Tryggja trúnað og rætta viðgerð av tilburðum
- Gera árliga váðameting og gjøgnumganga eftirkanningarlistan, Risk Assessment checklist, hjá UEFA

### b. Tryggur ítróttur ein fyrisitingarligur partur í FSF

Soleiðis tryggja vit, at tryggur ítróttur er ein fastur fyrisitingarligur partur av tí dagliga virkseminum hjá FSF:

- Árligt kunnandi virksemi og undirvísing fyri starvsfólkum
- Undivísingartilfar til ungdómslandsliðini og foreldrafundir
- Árlig váðameting (Risk Assesment Checklist hjá UEFA)
- Samstarv við ÍSF og Ráðgevingina tryggurítrottur.fo
- Serstakar mannagongdir fyri virksemi við børnum og ungum

### c. Trygg setan

Eitt trygt barna- og ungdómsfótbóltsumhvørvi er treytað av, at røttu fólkini verða sett til at arbeiða við børnum og ungum. Starvsetanir við beinleiðis samband til børn og ung undir 18 ár skulu fylgja TRYGG SETAN-mannagongdini.

Sambært Barnaváttanarlógini hevur FSF skyldu at útvega barnaváttan í samband við *allar* setanir, sum innibera uppgávur, ið hava beinleiðis samband við børn og ung.

## d. Útbúgving og førleikamenning

Øll í FSF, sum á ein ella annan hátt eru í samband við børn og ung skulu:

- Fáa kunning um hvat tryggur ítróttur er
- Kenna til politikkin og leiðreglurnar fyri tryggan ítrótt
- Kenna til mannagongdirnar fyri fráboðan
- Árliga endurnýggja vitanina um tryggan ítrótt

Soleiðis tryggja vit vitan um politikkin:

- Politikkurin, leiðreglurnar og mannagongdirnar skulu vera greiðar, lætt atkomuligar og sjónligar t.d. á heimasíðuni
- Politikkurin og leiðreglurnar skulu vera ein fastur partur av útbúgvingum og skeiðum
- Kunning um politikk, leiðreglur og mannagongdir er ein kravdur partur av innleiðingini hjá nýggjum starvsfólkum, venjarum og hjálparfólkum

## e. Talgilt samskifti

Talgildur tryggleiki er ein týðandi partur av tryggur ítróttur. Alt talgilt samskifti millum børn og vaksin skal vera skipað soleiðis, at misskiljing og ótryggar støður verða fyribyrgdar. Ítøkiliga merkir hetta:

- **Talgilt samskifti**: Vaksin eiga ikki at hava talgilt samskifti í einarúmi við børn. Alt talgilt samskifti eigur at vera í felagsboðum, har minst tvey vaksin eru partur av samskiftinum. Untantøk eru, tá ið tað er neyðugt fyri at verja privatlív, virða tagnarskyldu ella í øðrum serligum førum.
- **Privatlív í skiftirúmi**: Privatlívið í skiftirúminum skal virðast. Liðini eiga at taka greiða støðu til nýtslu av telefon í skiftirúmi.
- **Mynd krevur samtykki:** Fylg altíð meginregluni um, at mynd krevur samtykki.

## f. Børn og dátuvernd

Verjan av børnum og ungum fevnir eisini um viðgerð av persónsupplýsingum, sambært galdandi dátuverndarlóg (GDPR).

Persónsupplýsingar um børn og ung skulu bert viðgerðast, tá tað er neyðugt, og altíð við galdandi samtykki. Samtykki skal vera lætt at geva og taka aftur.

---

# 6. FRÁBOÐAN OG HANDFARAN AV TILBURÐUM

Hesin parturin snýr seg um at seta í verk tryggar og greiðar mannagongdir fyri fráboðan av tilburðum.

## a. Fráboðan

Endamálið við mannagongdini er at tryggja skjóta og rætta avgerð. Sambært barnaverndarlógini hava øll skyldu at boða frá, um tey *vita um*, at eitt barn er fyri ágangi ella umsorganarsvik. Fakfólk hava *herda fráboðanarskyldu*, sum merkir, at tey hava skyldu at siga frá, um *illgruni* er.

Finn kunning um, hvar tú kanst venda tær til, um tú ert í iva, hvørt tú eigur at boða frá ella ikki, á heimasíðuni hjá [trygguritrottur. fo].

Fráboðanarmannagongdin skal fylgjast, óansæð um illgrunin byggir á eina ávísa hending, endurtakandi eyðmýking ella ein almennan mistanka.

Fráboðanir og áheitanir fáa ongantíð avleiðingar fyri tann, ið fráboðar. Tær verða altíð viðgjørdar í trúnaði og í samsvar við galdandi mannagongdir.

## b. Hvønn skalt tú venda tær til?

1. Boða frá til Trygdar- og Trivnaðarpersónin (TTP) í FSF.
2. Um ongin TTP er ásettur, ella mistankin snýr seg um viðkomandi, ella um TTP ikki handferð støðuna, skal fráboðast beinleiðis til starvsfólkaleiðaran hjá FSF.
3. Um TTP og starvsfólkaleiðarin ikki handfara støðuna, ella um ótryggleikin enn er til staðar, skal fráboðan sendast til starvsnevndina í FSF. Hetta kann eisini vera neyðugt í álvarsligum og fløkjasligum málum.
4. Óheft ráðgeving: Til ber at seta spurningar til Ráðgevingina hjá Tryggur ítróttur við at ringja ella skriva til teirra ráðgevingartoymi. Alt er í trúnaði og onki er ov lítið ella stórt at práta um. Les meira á [trygguritrottur.fo].

## c. Handfaring av fráboðanum

Víst verður til *Leiðamynd: mannagongd fyri handfaring av áheitanum og illgruna.*

Tá TTP hevur móttikið eina fráboðan, verður næsta stig tillagað eftir, um tilburðurin kann flokkast sum:

**a. Skaði**: Krevur fyrst og fremst uppfylging og langskygd fyribyrgjandi átøk.

**b. Ágangur:** Krevur bráðfeingishandfaran. Átøk skulu setast í verk fyri at verja, kanna og í mongum førum fráboða til mynduleikarnar.

Allar fráboðanir skulu viðgerast skjótast gjørligt, í trúnaði og tey, sum eru við í viðgerðini, skulu vera óheft. Viðgerðin skal fylgja hesum fýra meginreglunum:

- **Skjótleiki**: Kanning av skaða og ágangi skal byrja skjótast gjørligt, fyri at tryggja trygdina hjá barninum beinavegin.
- **Skráseting**: Allar fráboðanir og kanningar skulu skrásetast við tíðspunktum, luttakandi pørtum og átøkum, ið verða sett í verk.
- **Afturmelding og stuðul:** Afturmelding og stuðul skal veitast fráboðaranum við virðing fyri trúnaði og anonymiteti.

- **Barnsins besta:** Alt arbeiði skal taka støði í, hvat er best fyri barnið.

### c. Samstarv við aktørar

FSF samstarvar við ÍSF og Ráðgevingina fyri Tryggur ítróttur. Endamálið er at varpa ljós á, hvat tað merkir og týdningin við at arbeiða við tryggum ítrótti.

Ráðgevingin í Tryggur ítróttur veitir vegleiðing til leikarar, foreldur, venjarar, nevndarlimir og onnur, ið eru í iva um, ella hava upplivað, ótryggar støður í fótbóltsumhvørvinum.

---

## 7. ENDURSKOÐAN OG EFTIRMETING

Hesin parturin snýr seg um støðugt at menna arbeiðið við tryggum ítrótti og regluliga viðgerða og eftirmeta politikkin og mannagongdirnar.

### a. Endurskoðan

- Politikkurin verður endurskoðaður triðja hvørt ár og annars eftir tørvi, t.d. í samband við serligar hendingar ella lógarbroytingar
- FSF ger eina árliga handlingsætlan fyri arbeiði við tryggum ítrótti.

### b. Menning við tryggum ítrótti

Hesar ábendingar kunnu nýtast til at fylgja gongdini við arbeiðinum við tryggum ítrótti:

- Lutfall av limafeløgunum, sum hava útnevnt TTP
- Lutfall av venjarum, sum hava tikið skeið í tryggum ítrótti
- Talið av hendingum, sum eru handfarnar
- Talið av útbúgvingum um tryggan ítrótt
- Talið av samskiftisátøkum um tryggan ítrótt

---

## 8. SAMBAND OG FYLGISKJØL

### a. Samband

Spurningar til politikkin kunnu vendast til trygd- og trivnaðarfólkið í Fótbóltssambandinum:

Elin Sofía á Tjaldrafløtti, tlf. +298 29 19 84.

Ella til óheftu ráðgevingina Tryggur ítróttur hjá ÍSF:

radgevingin@trygguritrottur.fo ella tlf. +298 232600

## b. Fylgiskjøl – mannagongdir og kunnandi tilfar

a. Leiðreglur fyri tryggan ítrótt
b. Leiðamynd: Mannagongd fyri handfaring av áheitanum og mistanka
c. Trygg setan
d. Mannagongdir og kunning um ferðring í samband við ungdómslandsliðsvirksemi
e. Mannagongdir í samband við A-Landsliðsvirksem